

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

**Ειρήνη Καρακασίδου, PhD, Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια
Επίκουρη Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας
Τμήμα Ψυχολογίας
Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών**

Athens

2026

1. Προσωπικά στοιχεία

Επώνυμο: **ΚΑΡΑΚΑΣΙΔΟΥ**
Όνομα: **ΕΙΡΗΝΗ**
Πατρώνυμο: **Θεόδωρος**

Τηλέφωνο: +306937296655
E-mail: irene_karakasidou@panteion.gr
irenekarakasidou@yahoo.com

Google Scholar

- **Αδειούχος Ψυχολόγος** (Αρ. Άδειας 4363/09-07-2008, Νομαρχία Αθηνών, Νότιος Τομέας Αθηνών, Διεύθυνση Υγείας και Δημόσιας Υγιεινής, Τμήμα Υπηρεσιών Υγείας)
- **Επίκουρη Καθηγήτρια**
- **Ψυχοθεραπεύτρια**
- **Ερευνήτρια**
- **Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων**



ACADEMIA



2. Σπουδές

Post Doc

Ιανουάριος 2022 -
Οκτώβριος 2019

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Ελλάδα
Τμήμα Ψυχολογίας, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Θέμα: «**Δημιουργία και Υλοποίηση Προγράμματος Εκπαίδευσης στην Αυτοσυμπόνια σε παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών**»
Επιβλέπων καθηγητής: Αναστάσιος Σταλίκας

Διδακτορικό (Ph.D.)

Ιανουάριος 2018 -
Απρίλιος 2013

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Ελλάδα
Τμήμα Ψυχολογίας, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Θέμα διατριβής: «**Υλοποίηση Προγράμματος Εκπαίδευσης στην Αυτοσυμπόνια και Εφαρμογή του σε Ομαδικό Πλαίσιο**»
Πλήρες κείμενο διατριβής [εδώ](#)
Επιβλέπων καθηγητής: Αναστάσιος Σταλίκας
Βαθμός πτυχίου: Άριστα

Μεταπτυχιακό (M.Sc.)

Δεκέμβριος 2012 -
Σεπτέμβριος 2009

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, Ελλάδα
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Μεταπτυχιακό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με κατεύθυνση Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών και ειδίκευση στην Αθλητική Ψυχολογία
Θέμα: «**Θετικά Συναισθήματα και Ψυχολογική Ροή: Η μεταξύ τους σχέση και ο ρόλος τους στην Αθλητική Απόδοση**»
Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ψυχουντάκη Μαρία
Βαθμός πτυχίου: Άριστα

Πτυχίο (B.Sc.)

Φεβρουάριος 2008 -
Οκτώβριος 2003

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Ελλάδα
Τμήμα Ψυχολογίας, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Πτυχιούχος τμήματος Ψυχολογίας

3. Ξένες γλώσσες

2009	Αγγλικά: Certificate of Proficiency in English, University of Michigan
2004	Γερμανικά: Zentrale Mittelstufenpruefung, Goethe Institut
2002	Γαλλικά: Diplôme d' Etudes Françaises (DELF 2eme Degré), Université de Paris – Sorbonne Paris IV

4. Εκπαιδεύσεις στην Συμβουλευτική και την Ψυχοθεραπεία

Ιούνιος 2017 - Οκτώβριος 2013	«Γίνεσθαι», Ελληνική Εταιρεία Υπαρξιακής Ψυχολογίας Τετραετές Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα στην Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική.
Νοέμβριος 2012 - Ιανουάριος 2011	Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.), Α΄ Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών – Μονάδα Θεραπείας της Συμπεριφοράς & Σεξουαλικών διαταραχών. Μονάδα Θεραπείας Συμπεριφοράς του Ελληνικού Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών. Διετές μετεκπαιδευτικό σεμινάριο: Θεραπείες συμπεριφοράς των διαταραχών άγχους.
Μάρτιος 2009 - Σεπτέμβριος 2008	Edexcel via Thace (The Hellenic Association of Continuing Education) Πρόγραμμα επαγγελματικής ανάπτυξης «Συμβουλευτική και Δεξιότητες Συμβουλευτικής» (120 ώρες) - BTEC Professional Certificate in Counselling and Counselling Skills.

5. Υποτροφίες – Διακρίσεις

Οκτώβριος 2019	Υποτροφία από το ΙΚΥ για την υποστήριξη Μεταδιδακτορικής Έρευνας
----------------	--

6. Επιμέλεια σε Εκδόσεις

6.1. Ελληνική Συγγραφή και Επιστημονική Επιμέλεια (Ελληνόγλωσσες Εκδόσεις)

1. Καρακασίδου, Ε. (2025). *Συμβουλευτικές Παρεμβάσεις στην Εκπαίδευση*. Εκδόσεις: ΠΕΔΙΟ.

6.2. Επιστημονική Επιμέλεια Εκδόσεων

1. Καρακασίδου, Ε., Γιοβαζολιάς, Τ., Γκαντώνα, Γ., Ναυρίδη, Α., & Τσίτσας, Γ. (2024). *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Εκδόσεις: ΠΕΔΙΟ.
2. Καρακασίδου, Ε., & Κουτσουράδης, Γ. (2025). *Χαρτογραφώντας την Αναπτυξιακή Πορεία του Συμβούλου: Θεωρία, Αυτογνωσία και Πρακτική στη Σύγχρονη Συμβουλευτική*. Εκδόσεις: Παρισιάνου.
3. Σταλίκας, Α., Γαλανάκη, Ε., & Καρακασίδου, Ε. (2021). *Η Θετική Ψυχολογία στα Σχολεία*. Εκδόσεις: Παπαζήση. (Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης).
4. Σταλίκας, Α., Γιωτσίδης, Β., & Καρακασίδου, Ε. (2020). *Κατακτώντας την Ευημερία: Θετικές Παρεμβάσεις, Τεχνικές και Βιωματικές Ασκήσεις*. Εκδόσεις: Τόπος.

6.3. Κεφάλαια σε συλλογικούς τόμους

1. Καρακασίδου, Ε. (2023). Η Αυτοσυμπόνια στη Συμβουλευτική διαδικασία. Στο Χ. Πεζηρκιανίδης, Α. Σταλίκας και Μ. Μαλικιώση-Λοίζου, *Οι εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στη συμβουλευτική πράξη*. Εκδόσεις: ΤΟΠΟΣ.
2. Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2023). Well-Being of Greek University Students During the COVID-19 Pandemic. In S. Leontopoulou and A. Delle-Fave, *Emerging Adulthood in the COVID-19 Pandemic and Other Crises: Individual and Relational Resources* (pp. 77-95). Cham: Springer International Publishing.
3. Καρακασίδου, Ε., Γιωτσίδη, Β., & Σταλίκας, Α. (2020). Εισαγωγή. Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη και Ε. Καρακασίδου, *Κατακτώντας την Ευημερία: Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές και βιωματικές ασκήσεις* (σσ. 13-21). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
4. Κοτσώνη, Κ., Γιωτσίδη, Β., Καρακασίδου, Ε., & Σταλίκας, Α. (2020). Η εμπειρική τεκμηρίωση

των θετικών παρεμβάσεων και τεχνικών. Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη και Ε. Καρακασίδου, *Κατακτώντας την Ευημερία: Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές και βιωματικές ασκήσεις* (σσ. 23-44). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

5. Πεζηρκιανίδης, Χ., Καρακασίδου, Ε., Πετράτου, Ε., Χαραλάμπους, Β., & Γιωτσίδη, Β., (2020). *Παρεμβάσεις θετικών συναισθημάτων* (103-110). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη και Ε. Καρακασίδου, *Κατακτώντας την Ευημερία: Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές και βιωματικές ασκήσεις* (σσ. 103-164). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
6. Ζύμνης, Κ., Γιωτσίδη, Β., & Καρακασίδου, Ε. (2020). Η αναζήτηση και η παρουσία του Νοήματος Ζωής. Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη και Ε. Καρακασίδου, *Κατακτώντας την Ευημερία: Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές και βιωματικές ασκήσεις* (σσ. 165-195). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
7. Καρακασίδου, Ε., Γιωτσίδη, Β., & Παπαδημητρίου, Α. (2020). Αυτοσυμπόνια: Η τέχνη του να φροντίζω τον εαυτό μου. Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη και Ε. Καρακασίδου, *Κατακτώντας την Ευημερία: Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές και βιωματικές ασκήσεις* (σσ. 197-249). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
8. Λακιώτη, Α., & Καρακασίδου, Ε. (2020). Ενσυνειδητότητα. Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη και Ε. Καρακασίδου, *Κατακτώντας την Ευημερία: Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές και βιωματικές ασκήσεις* (σσ. 339-366). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
9. Χαραλάμπους, Β., & Καρακασίδου, Ε. (2020). Θετικές παρεμβάσεις στην Εκπαίδευση – Εφαρμογές Ι: Βιωματικές ασκήσεις. Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη και Ε. Καρακασίδου, *Κατακτώντας την Ευημερία: Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές και βιωματικές ασκήσεις* (σσ. 575-594). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
10. Καρακασίδου, Ε. (2018). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία: Ιστορική εξέλιξη, βασικές αρχές και έννοιες. Στο Α. Σταλίκας και Α. Μπούτρη, *Θετική Ψυχολογία και Ψυχοθεραπεία* (σσ. 21-54). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
11. Σταλίκας, Α., Καρακασίδου, Ε., & Πεζηρκιανίδης, Χ. (2018). Η Θετική Ψυχολογία στη Βιωματική Ψυχοθεραπεία. Στο Α. Σταλίκας και Α. Μπούτρη, *Θετική Ψυχολογία και Ψυχοθεραπεία* (σσ. 245-256). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
12. Σταλίκας, Α., Πεζηρκιανίδης, Χ., & Καρακασίδου, Ε. (2018). Βιωματική Ψυχοθεραπεία. Στο Π. Ασημάκης, *Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες στην Ελλάδα* (σσ. 335-352). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Ασημάκης.

13. Καρακασίδου, Ε., Πεζηρκιανίδης, Χ., & Σταλίκας, Α (2018). Θετική Ψυχοθεραπεία. Στο Π. Ασημάκης, *Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες στην Ελλάδα* (σσ. 353-364). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Ασημάκης.
14. Πεζηρκιανίδης, Χ., Καρακασίδου, Ε., Μερτίκα, Α., & Σταλίκας, Α (2017). Οι φιλοσοφικές βάσεις της ψυχομετρίας. Στο Μ. Γαλανάκης, Χ. Πεζηρκιανίδης και Α. Σταλίκας, *Βασικά Θέματα Ψυχομετρίας* (σσ. 23-33). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
15. Καρακασίδου, Ε., Πεζηρκιανίδης, Χ., Μυτσκίδου, Π., & Σταλίκας, Α (2017). Οι μαθηματικές βάσεις της ψυχομετρίας. Στο Μ. Γαλανάκης, Χ. Πεζηρκιανίδης και Α. Σταλίκας, *Βασικά Θέματα Ψυχομετρίας* (σσ. 35-44). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
16. Καρακασίδου, Ε., Πεζηρκιανίδης, Χ., Γιωτσίδη, Β., & Σταλίκας, Α (2017). Οι κοινωνικές βάσεις της ψυχομετρίας. Στο Μ. Γαλανάκης, Χ. Πεζηρκιανίδης και Α. Σταλίκας, *Βασικά Θέματα Ψυχομετρίας* (σσ. 45-53). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
17. Πεζηρκιανίδης, Χ., Καρακασίδου, Ε., & Σταλίκας, Α (2017). Οι απαρχές της ψυχομετρίας. Στο Μ. Γαλανάκης, Χ. Πεζηρκιανίδης και Α. Σταλίκας, *Βασικά Θέματα Ψυχομετρίας* (σσ. 55-67). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
18. Πεζηρκιανίδης, Χ., Καρακασίδου, Ε., Λακιώτη, Α., & Σταλίκας, Α (2017). Τα βασικά αξιώματα της ψυχομετρίας. Στο Μ. Γαλανάκης, Χ. Πεζηρκιανίδης και Α. Σταλίκας, *Βασικά Θέματα Ψυχομετρίας* (σσ. 69-83). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
19. Πεζηρκιανίδης, Χ., Καρακασίδου, Ε., Δημητριάδου, Δ., & Σταλίκας, Α (2017). Μετάφραση και προσαρμογή ψυχομετρικών εργαλείων. Στο Μ. Γαλανάκης, Χ. Πεζηρκιανίδης και Α. Σταλίκας, *Βασικά Θέματα Ψυχομετρίας* (σσ. 489-514). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
20. Καρακασίδου, Ε., Πεζηρκιανίδης, Χ., & Σταλίκας, Α (2017). Δεοντολογικά, ηθικά και κοινωνικά ζητήματα στην ψυχολογική αξιολόγηση. Στο Μ. Γαλανάκης, Χ. Πεζηρκιανίδης και Α. Σταλίκας, *Βασικά Θέματα Ψυχομετρίας* (σσ. 515-252). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
21. Σεργιάννη, Χ., & Καρακασίδου, Ε. (2011). Ψυχολογική Ροή. Στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου, *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σσ. 87-96). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

6.4. Δημοσιεύσεις σε έγκριτα περιοδικά

1. Karakasidou, E., & Komninou, A. (2025). Enhancing Mental Health in Emerging Adults through Self-Compassion: Results from a Randomized Controlled Group Counseling Intervention. *The European Journal of Counselling Psychology*.
2. Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A., & Stalikas, A. (2023). Self-compassion and well-being during the COVID-19 pandemic: A study of Greek college students. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 4890.
3. Karakasidou, E., Raftopoulou, G., & Koundourou, C. (2025). State Self-Compassion as a Protective Factor Against Anxiety and Depression Symptoms Across Adults. *Psychology International*, 7(4), 95.
4. Karakasidou, E., Tapeinos, A., Pyloti, M. C., & Papadimitriou, A. (2025). Empowering Students in the Digital Age Through Psychoeducational Programs. In *Students' Online Risk Behaviors: Psychoeducational Predictors, Outcomes, and Prevention* (pp. 293-318). IGI Global Scientific Publishing.
5. Nikolaidi, A., Karakasidou, E., & Papadimitriou, A. (2025). The Subjective Experience of Greek Women Attending a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *The European Journal of Counselling Psychology*.
6. Gkoumas, C., Bourikas, L., Mantadelis, T., & Karakasidou, E. (2024, October). Advancing Mental Health with Immersive Virtual Reality: Benefits, Challenges, and Emerging Trends. In *2024 IEEE International Symposium on Mixed and Augmented Reality Adjunct (ISMAR-Adjunct)* (pp. 273-280). IEEE.
7. Tapeinos, A., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2024). The mediating role of self-compassion between suicidal ideation and gender role in adolescents. *The European Journal of Counselling Psychology*.
8. Karakasidou, E., Papadimitriou, A., & Stalikas, A. (2024). Counseling for Caregivers for Children and Adolescents With Developmental Language Disorders. In *Childhood Developmental Language Disorders: Role of Inclusion, Families, and Professionals* (pp. 175-194). IGI Global Scientific Publishing.
9. Karakasidou, E., Papadimitriou, A., Chatzidou, D., & Kazi, S. (2024). Nurturing resilience in education: Strategies for students and teachers. In *Building Mental Resilience in Children: Positive Psychology, Emotional Intelligence, and Play* (pp. 243-264). IGI Global.
10. Karakasidou, E., Galanakis, M., & Tsitsas, G. (2024). Well-being and education: current indications and emerging perspectives. *Frontiers in Psychology*, 15, 1496914.

11. Karakasidou, E., Karampas, K., Papadimitriou, A., & Athanasiades, C. (2024). Fostering Flourishing: Positive Psychology Principles in Educational Settings. In *Building Mental Resilience in Children: Positive Psychology, Emotional Intelligence, and Play* (pp. 1-37). IGI Global.
12. Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A. & Stalikas, A. (2023). Self-compassion and well-being during the pandemic of COVID – 19: The study of Greek college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20(6), 4890. DOI: 10.3390/ijerph20064890
13. Anagnosti, F., Hardavella, G., Lekka, D., Darahani, D., Anthouli-Anagnostopoulou, F., Papagiorgis, P., Chaniotis, D., Karakasidou, E., & Thalassinou, N. (2023). The Relationship of Health Locus of Control and Psychological Distress in Lung Cancer Patients during the COVID-19 Pandemic. *Psychology*, 14(2), 201-212. DOI: 10.4236/psych.2023.142012.
14. **Karakasidou, E.**, Anastasiadou, C., Pandoulia, K., & Stalikas, A. (2023). An Empirical Approach of Positive Psychology Cap in Hospitality in Greece. *Psychology*, 14(2), 231-239. DOI: 10.4236/psych.2023.142014.
15. Darahani, D., Lekka, D., Zacharioglou, E., Anagnosti, F., Anthouli-Anagnostopoulou, F., Chaniotis, D., Papagiorgis, P., **Karakasidou, E.**, & Thalassinou, N. (2023). The Relationship between Smoking and Emotional Intelligence in Patients with Coronary Artery Disease. *Psychology Journal: Research Open*, 5(2), 1-5. DOI: 10.31038/PSYJ.2023524.
16. Raftopoulou, G., **Karakasidou, E.**, Daoultzis, K. C., Kanellakis, K., & Stalikas, A. (2022). Thumbs up! A Pilot Study of a Positive Psychology Intervention for Children in Greece. *Psychology*, 13(8), 1299-1313. DOI: 10.4236/psych.2022.138084.
17. Lainidi, O., **Karakasidou, E.**, & Montgomery, A.J. (2022). Dark Triad, Impulsiveness and Honesty-Humility in Prisoner’s Dilemma Game: The Moderating Role of Gender. *Merits*, 2(4), 387-399. DOI: 10.3390/merits2040027.
18. Papadimitriou A. **Karakasidou E.**, & Stalikas, A. (2022). The Relationship among Self-Compassion, Compassion Fatigue and Job Satisfaction in Counseling Psychologists. *Mental Health Human Resilience International Journal*, 6(2), 000186. DOI: 10.23880/mhrij-16000186.
19. Kanellakis, K., Papadimitriou, A., **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2022). The Clinical Application of a Positive Intervention Program in Patients Who Experienced a Cardiovascular Operation—Pilot Study. *Psychology*, 13(1), 27-40. DOI: 10.4236/psych.2022.131002.
20. Lekka, D., Madoglou, A., Karamanoli, V. I., Yotsidi, V., Alexias, G., Orlandou, K., **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2022). Hospital Settings and Dehumanization: Systematic

Review. *Psychology*, 13(5), 734-742. DOI: 10.4236/psych.2022.135048.

21. Lekka, D., Madoglou, A., Karamanoli, V. I., Yotsidi, V., Alexias, G., **Karakasidou, E.**, ... & Stalikas, A. (2022). Mental Disorders and Dehumanization: A Systematic Review. *Psychology*, 13(9), 1343-1352. DOI:10.4236/psych.2022.139087.

22. **Karakasidou, E.**, Raftopoulou, G., & Stalikas, A. (2021). A Self-Compassion Intervention Program for Children in Greece. *Psychology*, 12(12), 1990-2008. DOI: 10.4236/psych.2021.1212121.

23. Kyriazos, T., Galanakis, M., **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2021). Modeling the protective effects of Positive Emotions against Depression during early COVID-19 quarantine, with a structural equation model (SEM). *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(3), 1-20. DOI: 10.12681/psy_hps.28853.

24. **Karakasidou, E.**, Raftopoulou, G., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2021). Validity, Reliability and Factorial Structure of the Self Compassion Scale-Youth Version in the Greek Population. *Psychology*, 12(4), 536-553. DOI:10.4236/psych.2021.124033.

25. **Karakasidou, E.**, Raftopoulou, G., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2021). Power up! A Pilot Study of a Positive Psychology Intervention for Mental Health Professionals in Greece. *Psychology*, 12(6), 976-991. DOI:10.4236/psych.2021.126059.

26. Kyriazos, T., Galanakis, M., **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2021). Early COVID-19 quarantine: A machine learning approach to model what differentiated the top 25% well-being scorers. *Personality and Individual Differences*, 181, 110980. DOI: 10.1016/j.paid.2021.110980.

27. **Karakasidou, E.**, Raftopoulou, G., & Stalikas, A. (2020). Investigating differences in self-compassion levels: effects of gender and age in a Greek adult sample. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 164-177. DOI: 10.12681/psy_hps.25344.

28. **Karakasidou, E.**, Raftopoulou, G., Daoultzis, K., & Kanellakis, K. (2020). Physical Exercise as the Spice of Life: The Impact of Regular Exercise on Anxiety and the Meaning of Life in Diabetes, Psoriasis, and Heart Disease Patients. *Psychology*, 11(12), 2081-2101. DOI: 104236/psych.2020.1112130.

29. Pezirkianidis, C., **Karakasidou, E.**, Stalikas, A., Moraitou, D., & Charalambous, V. (2020). Character strengths and virtues in the Greek cultural context. *Psychology: The*

Journal of the Hellenic Psychological Society, 25(1), 35–54. DOI: 10.12681/psy_hps.25335.

30. Athanasakou, D., **Karakasidou, E.**, Pezirkianidis, C., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2020). Self- Compassion in Clinical Samples: A Systematic Literature Review. *Psychology*, 11(2), 217-244. DOI: 10.4236/psych.2020.112015
31. Mantelou, A., & **Karakasidou, E.** (2019). The Role of Compassion for Self and Others, Compassion Fatigue and Subjective Happiness on Levels of Well-Being of Mental Health Professionals. *Psychology*, 10(3), 285-304. DOI: 10.4236/psych.2019.103021.
32. Pezirkianidis, C., **Karakasidou, E.**, Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2018). Psychometric Properties of the Depression, Anxiety, Stress Scales-21 (DASS-21) in a Greek Sample. *Psychology*, 9(15), 2933-2950. DOI: 10.4236/psych.2018.915170.
33. Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., **Karakasidou, E.**, Lakioti, A., & Stalikas, A. (2018). “Being in the Zone”: A Systematic Review on the Relationship of Psychological Correlates and the Occurrence of Flow Experiences in Sports’ Performance. *Psychology*, 9(8), 2011-2030. DOI: 10.4236/psych.2018.98115.
34. Christopoulou, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2018). The Role of Grit in Education: A Systematic Review. *Psychology*, 9(15), 2951-2971. DOI: 10.4236/psych.2018.915171.
35. Yotsidi, V., Pezirkianidis, C., **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2018). The Client Attachment to Therapist Scale (CATS) in a Greek clinical population: A validation study. *Open Journal of Medical Psychology*, 7(4), 59-81. DOI: 10.4236/ojmp.2018.74006.
36. Kanellakis, K., **Karakasidou, E.**, & Koutsoukis, N. S. (2018). The Role of Occupational Stress and Emotional Intelligence in Working Health-Care and Medical Environments. *Psychology*, 9(6), 1516-1529. DOI: 104236/psych.2018.96091.
37. **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2017). Empowering the Battered Women: The Effectiveness of a Self-Compassion Program. *Psychology*, 8(13), 2200-2214. DOI: 10.4236/psych.2017.813140.
38. Petrakaki, E., & **Karakasidou, E.** (2017). The Effect of Physical Activity and Gender on Well Being and Body Image of Adolescents. *Psychology*, 8(11), 1840-1856. DOI: 10.4236/psych.2017.811120.

39. Mantelou, A., & **Karakasidou, E.** (2017). The Effectiveness of a Brief Self-Compassion Intervention Program on Self-Compassion, Positive and Negative Affect and Life Satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590-610. DOI: 10.4236/psych.2017.84038.
40. Georgakaki, S. K., & **Karakasidou, E.** (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Psychology*, 8(5), 677-699. DOI: 10.4236/psych.2017.85044.
41. **Karakasidou, E.**, Pezirkianidis, C., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2017) Validity, Reliability and Factorial Structure of the Self Compassion Scale in the Greek Population. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 7(4), 313-319. DOI: 10.4172/2161-0487.1000313.
42. **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2017). The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components. *Psychology*, 8(4), 538-549. DOI: 10.4236/psych.2017.84034.
43. **Karakasidou, E.**, Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek Sample. *Psychology*, 7(14), 1753-1765. DOI: 10.4236/psych.2016.714164.
44. Pezirkianidis, C., Galanakis, M., **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2016). Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek Sample. *Psychology*, 7(13), 1518-1530. DOI: 10.4236/psych.2016.713148.
45. Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & **Karakasidou, E.**, & Stalikas, A. (2016). The Relationship Between Meaning in Life, Emotions and Psychological Illness: The Moderating Role of the Effects of the Economic Crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 77-100. DOI: 10.5964/ejcop.v4i1.75.
46. Dasopoulou, M., Briana, D. D., Boutsikou, T., **Karakasidou, E.**, Roma, E., Costalos, C., & Malamitsi-Puchner, A. (2015). Motilin and gastrin secretion and lipid profile in preterm neonates following prebiotics supplementation: a double-blind randomized controlled study. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 39(3), 359-368. DOI: 10.1177/0148607113510182.

6.5. Συγγραφή πρακτικών οδηγιών

1. Θέμα: «**Ανάπτυξη οδηγού πολιτικών και πρακτικών συνεργασίας οργανισμών, υπηρεσιών και επαγγελματιών για τη διαχείριση των περιθωριοποιημένων ομάδων**»

Έτος δημοσίευσης: 2023

Φορέας συντονισμού: Δήμος Αιγάλεω

Ομάδα έργου:

- Παπαμιχαήλ Στυλιανή, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας ΠΑΔΑ
- Καρακασίδου Ειρήνη, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

2. Θέμα: **“Positive career guidance for low skilled adults”** στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος Overcome (Grant agreement No 2020-1-UK01-KA204-078930) που συμμετείχε η Ελληνική Εταιρεία Θετικών Ψυχολογίας.

Website: <https://www.overcome-project.com>

Έτος δημοσίευσης: 2022

Ομάδα έργου Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ.:

- Καρακασίδου Ειρήνη, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Καραμπάς Κων/νος, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Πρασά Κων/να, Υποψ. Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Μαρία Χριστοπούλου, Υποψ. Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Πεζηρκιανίδης Χρήστος, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Σταλίκας Αναστάσιος, Καθηγητής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

3. Θέμα: **“Systematic Approaches For Equality of Gender”** στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος SAFER (Grant agreement no SAFER-776970-REC-VAW-AG-2016/REC-VAW-AG-2016-02) που συμμετείχε η Ελληνική Εταιρεία Θετικών Ψυχολογίας.

Website: <http://gendersafer.eu/>

Έτος δημοσίευσης: 2021

Ομάδα έργου Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ.:

- Καρακασίδου Ειρήνη, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Πεζηρκιανίδης Χρήστος, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

➤ Σταλίκας Αναστάσιος, Καθηγητής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

4. Θέμα: **“Strategies to Utilise and Cultivate positive Characteristics & Employability Skills in Schools”** στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος SUCCESS (Grant agreement no 2017-1-LT01- -KA201-035247) που συμμετείχε η Ελληνική Εταιρεία Θετικών Ψυχολογίας.

Website: <https://www.successlearning.eu>

Έτος δημοσίευσης: 2019

Ομάδα έργου Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ.:

- Καρακασίδου Ειρήνη, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Καραμπάς Κων/νος, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Πεζηρκιανίδης Χρήστος, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Σταλίκας Αναστάσιος, Καθηγητής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

5. Θέμα: **“Happiness, Optimism, Positivity & Ethos in schools”** στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος HOPEs (Grant agreement no 2016-1-CY01-KA201-017354) που συμμετείχε το Πάντειο Πανεπιστήμιο.

Website: <http://hopeschools.eu>

Έτος δημοσίευσης: 2018

Ομάδα έργου Παντείου Πανεπιστημίου:

- Καρακασίδου Ειρήνη, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Γαλανάκης Μιχαήλ, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Λακιώτη Αγάθη, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Πεζηρκιανίδης Χρήστος, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Σταλίκας Αναστάσιος, Καθηγητής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

6. Θέμα: **“Empowering and Activating the young Generation through the Learning of Employability Skills”** στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος EAGLES (Grant agreement no 2015-3-CY02-KA205-000599) που συμμετείχε το Πάντειο Πανεπιστήμιο.

Website: <http://www.eaglesyouth.eu/>

Έτος δημοσίευσης: 2017

Ομάδα έργου Παντείου Πανεπιστημίου:

- Καρακασίδου Ειρήνη, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Πεζηρκιανίδης Χρήστος, Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Σταλίκας Αναστάσιος, Καθηγητής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

6.6. Διοργάνωση Ειδικών Τευχών Επιστημονικών Περιοδικών (Special Issues)

1. **Guest Associate Editor** in Frontiers in Psychology, Counselling Psychology Section
Special Issue: Well-Being and Education: Current Indications and Emerging Perspectives
Διαθέσιμο εδώ: <https://www.frontiersin.org/research-topics/47182/well-being-and-education-current-indications-and-emerging-perspectives>
2. **Guest Editor** in Special Issue “Mental Health during the COVID-19 Pandemic”, International Journal of Environmental Research and Public Health (ISSN 1660-4601, IF: 4,614)
Διαθέσιμο εδώ:
https://www.mdpi.com/journal/ijerph/special_issues/mental_health_COVID
3. **Guest Editor** in Special Issue “Counseling Psychology in Different Settings: Practice and Implications”, Behavioral Sciences (ISSN 2076-328X, IF: 2,286)
Διαθέσιμο εδώ: https://www.mdpi.com/journal/behavsci/special_issues/NDF877O9HV

6.7. Συμμετοχή σε Συντακτικές Επιτροπές Επιστημονικών Περιοδικών

1. **Editorial Board Member** of MHRIJ “Mental Health & Human Resilience International Journal” (ISSN: 2578-5095), Medwin Publishers
Διαθέσιμο εδώ: <https://medwinpublishers.com/MHRIJ/editorial-board.php>

7. Επιστημονικό Έργο

Περισσότερες από 70 προφορικές και αναρτημένες ανακοινώσεις σε εθνικά και διεθνή επιστημονικά συνέδρια (2009–2025) στους τομείς της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, της Θετικής Ψυχολογίας, της Κλινικής Ψυχολογίας, της Ψυχολογίας της Υγείας, της Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας και της Αθλητικής Ψυχολογίας.

Συστηματική συμμετοχή σε:

- Πανελλήνια Συνέδρια Ψυχολογικής Έρευνας
- Πανελλήνια Συνέδρια Σχολικής Ψυχολογίας
- Πανελλήνια Συνέδρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας
- Ευρωπαϊκά και διεθνή συνέδρια (FEPSAC, ECSS, EARA, SPR, *European Psychiatry*, Συνέδρια Θετικής Ψυχολογίας)

Ενδεικτικές θεματικές:

Αυτοσυμπόνια, παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας, ψυχική υγεία και ευεξία, φύλο και διακρίσεις στην εκπαίδευση, κόπωση συμπόνιας, ψυχομετρία, συναισθηματική ρύθμιση, ψυχική ανθεκτικότητα, αθλητική ψυχολογία, ψυχολογία της υγείας, εκπαιδευτικές παρεμβάσεις.

Συμμετοχή σε προσκεκλημένα συμπόσια και βιωματικά εργαστήρια, μεταξύ άλλων:

- Παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας για παιδιά και ενήλικες
- Προγράμματα Θετικής Ψυχολογίας στην εκπαίδευση και σε κλινικά πλαίσια
- Εκπαιδευτικά εργαστήρια για επαγγελματίες και εκπαιδευτικούς

8. Επαγγελματική εμπειρία

8.1. Διδακτική εμπειρία

Ιανουάριος 2021 – Εισηγήτρια Επιμορφωτικών Προγραμμάτων στο Εθνικό Κέντρο Δημόσιας
Σεπτέμβριος 2024 Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης (ΕΚΔΔΑ) – **Αυτόνομη διδακτική εμπειρία**

Τίτλοι προγραμμάτων:

- Βελτίωση κοινωνικών ικανοτήτων: Ανάπτυξη ψυχολογικής ανθεκτικότητας στο χώρο εργασίας
- Βελτίωση κοινωνικών ικανοτήτων: Προαγωγή και προάσπιση της Ψυχολογικής Ευεξίας

Οκτώβριος 2020_ Σεπτέμβριος 2023 – Πανεπιστημιακός Υπότροφος του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου στο επιστημονικό πεδίο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας (3 ακαδημαϊκά έτη / 5 εξάμηνα + τρέχων: 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023) – **Αυτόνομη διδακτική εμπειρία**

Μαθήματα:

- Βασικές αρχές της Συμβουλευτικής ψυχολογίας
- Συμβουλευτική ψυχολογία σε ειδικούς πληθυσμούς
- Συμβουλευτική ψυχολογία στην οικογένεια και στο σχολείο

Αντικείμενο:

- Σχεδιασμός μαθήματος
- Παραγωγή υλικού
- Διδασκαλία
- Επίβλεψη εργασιών
- Διόρθωση εξετάσεων
- Επικοινωνία & συνεργασία με φοιτητές

Οκτώβριος 2020_ Ιούνιος 2022 – Διάλεξη με θέμα «Counselling Psychology in Family and School Settings» στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus ανταλλαγής φοιτητών, στο τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Τίτλος μαθήματος: Key Issues, Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Ξένια Χρυσόχου (3ωρη διάλεξη/ ακαδημαϊκό έτος).

Οκτώβριος 2020 – Ιούλιος 2021 – Συνεργαζόμενο Εκπαιδευτικό Προσωπικό στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής» του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ) (εξ' αποστάσεως διδασκαλία 2 εξαμήνων) – **Αυτόνομη διδακτική εμπειρία**

Μαθήματα:

- Εκπαιδευτική Έρευνα στην Πράξη (ετήσιο μάθημα)

Αντικείμενο:

- Σχεδιασμός μαθήματος
- Παραγωγή υλικού
- Διδασκαλία
- Επίβλεψη εργασιών
- Διόρθωση εξετάσεων
- Επικοινωνία & συνεργασία με φοιτητές

**Μάιος 2019 –
Σήμερα**

Εκπαιδύτρια στο «Ετήσιο Πρόγραμμα Επιμόρφωσης Θετικής Εκπαίδευσης». Κέντρο Δια Βίου Μάθησης, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα

Εκπαιδύτρια στο «Ετήσιο Πρόγραμμα Επιμόρφωσης Σχολικής Ψυχολογίας». Κέντρο Δια Βίου Μάθησης, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα

Εκπαιδύτρια στο «Ετήσιο Πρόγραμμα Επιμόρφωσης Θετικής Ψυχολογίας». Κέντρο Δια Βίου Μάθησης, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα

**Σεπτέμβριος 2018
– Σεπτέμβριος
2023**

Επισκέπτρια Διδάσκουσα στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία», με κατεύθυνση «Θετική Ψυχολογία» του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου – **Επικουρικό διδακτικό έργο**

Μαθήματα:

- Συν-συντονίστρια του μαθήματος «Σεμινάριο Ι: Σύγχρονα Θέματα και Σχεδιασμός Εφαρμογών» (9 ώρες ανά ακαδημαϊκό έτος)
- Προσκεκλημένη διδάσκουσα στο μάθημα «Θετική ψυχολογία: Εφαρμογές» (2 3ωρες διαλέξεις ετησίως)
- Προσκεκλημένη διδάσκουσα στο μάθημα «Θετική ψυχολογία: Θεωρία και Έρευνα» (2 3ωρες διαλέξεις ετησίως)

Αντικείμενο:

- Προετοιμασία και παρουσίαση συγκεκριμένων διαλέξεων
- Οργάνωση, επιτήρηση και διόρθωση εργασιών και εξετάσεων
- Συνεργασία με φοιτητές
- Εποπτεία μεταπτυχιακών εργασιών

- Μάϊος 2013** Διάλεξη με τίτλο «Θετική Ψυχολογία» στο Διαπανεπιστημιακό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Βασική και Εφαρμοσμένη Γνωσιακή Επιστήμη» του ΕΚΠΑ, τμήμα Μεθοδολογίας Ιστορίας και Θεωρίας της Επιστήμης, τμήμα Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας
Διευθύντρια ΠΜΣ: Καθηγήτρια Στ. Βοσνιάδου
- Οκτώβριος 2010 - Ιούλιος 2013** - Επισκέπτρια Διδάσκουσα στο προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών, ΕΚΠΑ – **Επικουρικό διδακτικό έργο** με αμοιβή (Υπεύθυνη μαθήματος: Μαρία Ψυχουντάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)
- Μαθήματα:**
- Κινητική Συμπεριφορά (εργαστηριακό μάθημα) 135 ώρες διδακτικού έργου
- Αντικείμενο:**
- Προετοιμασία και παρουσίαση συγκεκριμένων διαλέξεων
 - Επιτήρηση και διόρθωση εργασιών και εξετάσεων
 - Συνεργασία με φοιτητές
- Ιανουάριος 2009 – Μάϊος 2009** – Συνεργάτης στο πρόγραμμα ενημέρωσης σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Δήμου Κορυδαλλού αναφορικά με την Αθλητική Εντιμότητα (16 σχολεία, 160 ώρες)
Υπεύθυνος προγράμματος: Ζαρώτης Ιωάννης, Ψυχολόγος, Αθλητικός Ψυχολόγος

8.2. Επίβλεψη πτυχιακών & μεταπτυχιακών εργασιών

- 2018 – σήμερα** Συνεπιβλέπουσα και επιβλέπουσα 12 μεταπτυχιακών διπλωματικών εργασιών στο ΜΠΣ Θετικής Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου σε θεματικές που άπτονται στον τομέα της Συμβουλευτικής και Θετικής Ψυχολογίας.
- 2015 – σήμερα** Συνεπιβλέπουσα 50 προπτυχιακών εργασιών, σε θεματικές που άπτονται στον τομέα της Συμβουλευτικής, της Κλινικής, της Αθλητικής και της Θετικής Ψυχολογίας. Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

8.3. Κρίση επιστημονικών εργασιών

- 8.3.1. Hellenic Journal of Psychology
- 8.3.2. Psychology
- 8.3.3. Frontiers in Psychology
- 8.3.4. International Journal of Environmental Research and Public Health
- 8.3.5. Mental Health & Human Resilience International Journal (MHRIJ)

8.4. Άσκηση Συμβουλευτικής – Ψυχοθεραπεία – Κλινικό έργο

- Μάρτιος 2017 – Σήμερα** Άσκηση Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας σε ατομικό και ομαδικό πλαίσιο, ομιλίες στο ευρύ κοινό.
- Μάρτιος 2017 – Σήμερα** Συνεργάτης Κέντρου Συμβουλευτικής "ΕΡΕΙΣΜΑ"- Συμβουλευτική και Θετική Ψυχολογία. Περισσότερα εδώ: <http://www.ereisma-psychology.gr>
- Σεπτέμβριος 2021 – Σεπτέμβριος 2024** Συμβουλευτική Ψυχολόγος – Συνεργάτης στα Ιδιωτικά Εκπαιδευτήρια Γιαννόπουλου.
- Αντικείμενο:**
- Εκπαίδευση εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων
 - Συντονισμός Σχολών Γονέων
 - Ομιλίες σε γονείς και παιδιά σε επίπεδο της πρόληψης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.
- Σεπτέμβριος 2022 – Σεπτέμβριος 2023** Συνεργάτης στο τμήμα κολύμβησης του Α.Ο. Κορίνθου.
- Αντικείμενο:**
- Συμβουλευτική σε αθλητές, προπονητές και γονείς
 - Σεμινάρια σε προπονητές
 - Ομιλίες σε Γονείς
- Μάρτιος 2017 – Δεκέμβριος 2018** Ψυχολόγος στο ΜΔΑ Ελλάς (Σωματείο για τη φροντίδα ατόμων με νευρομυϊκές παθήσεις) - 15 ώρες την εβδομάδα.
- Αντικείμενο:**
- Ατομικές συνεδρίες με ασθενείς και φροντιστές
 - Ενημέρωση φροντιστών

Μάρτιος 2017 – Ιούνιος 2017 – Συνεργασία με Caritas Hellas. Συμβουλευτική υποστήριξη προσωπικού (Ατομικές και ομαδικές συναντήσεις).

Απρίλιος 2016 – Ιούνιος 2016 – Συνεργασία με Κέντρο Συμβουλευτικής Κακοποιημένων Γυναικών Δήμου Χαλανδρίου. Συντονίστρια 2μηνου Προγράμματος Ψυχοεκπαίδευσης (εβδομαδιαίες ομαδικές συναντήσεις με εξυπηρετούμενες του Κέντρου).

Μάιος 2015 – Νοέμβριος 2015 – Συντονίστρια σε ομάδες συμβουλευτικής ανέργων (εβδομαδιαίες συναντήσεις). Συνεργασία με τον Δήμο Παλλήνης στα πλαίσια προγράμματος για την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας και την βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης.

Απρίλιος 2014 – Αύγουστος 2014 – Συντονίστρια σε ομάδες συμβουλευτικής γυναικών (δεκαπενθήμερες συναντήσεις). Συνεργασία με τον Δήμο Παλλήνης στα πλαίσια πιλοτικού προγράμματος για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης.

Ιανουάριος 2014 – Ιούνιος 2014 – Ψυχολόγος στο 12/θέσιο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο ΕΛΕΠΑΠ - 25 ώρες την εβδομάδα.

Αντικείμενο:

- Αξιολόγηση μαθητών
- Συμβουλευτική Γονέων
- Συνεργασία με Κοινωνική Υπηρεσία
- Συνεργασία με εκπαιδευτικούς
- Υλοποίηση προγραμμάτων ευαισθητοποίησης
- Συμμετοχή σε επιστημονικές ομάδες εργασίας

Νοέμβριος 2015 – Ιούνιος 2019 – Συνεργάτης της ΚΟΕ (Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος). Συμβουλευτική σε επίλεκτους κολυμβητές ηλικίας 12-15 ετών (Μηνιαίες συναντήσεις).

Οκτώβριος 2015 – Ιούνιος 2017 – Συνεργάτης με το τμήμα κολύμβησης του ΑΝΟ Αργυρούπολης.

Αντικείμενο:

- Συμβουλευτική σε αθλητές, προπονητές και γονείς (εβδομαδιαίες συναντήσεις)
- Σεμινάρια σε προπονητές
- Ομιλίες σε Γονείς

Ιανουάριος 2013 – Συνεργάτης με το τμήμα ρυθμικής γυμναστικής του ΓΑΣ Χολαργού.
Ιούλιος 2013 Συμβουλευτική σε αθλητές, προπονητές και γονείς (Εβδομαδιαίες συναντήσεις).

Αύγουστος 2012 – Γενικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών «Η Σωτηρία»,
Ιανουάριος 2013 Ψυχιατρική Κλινική (8ωρη πενθήμερη εργασία)

8.5. Άσκηση Εποπτικού Έργου

Νοέμβριος 2020 – Επόπτρια στους εργαζόμενους του Κέντρου Ημέρας ΙΑΣΙΣ.
Δεκέμβριος 2022

Σεπτέμβριος 2020 Επόπτρια στους εργαζόμενους του ΚΕΔΙΒΙΜ Σαντορίνη
– Σήμερα

Οκτώβριος 2018- Εγγεγραμμένη στη λίστα πιστοποιημένων Εποπτών Υπαρξιακής
Σήμερα Προσέγγισης της Ελληνικής Εταιρείας Υπαρξιακής Ψυχολογίας
«γίνεσθαι».

Δεκέμβριος 2019- Εγγεγραμμένη στο Μητρώο Εποπτών Υπαρξιακής Προσέγγισης του
Σήμερα Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας (EICP).

9. Ερευνητικό έργο

9.1. Ευρωπαϊκά προγράμματα με χρηματοδότηση

1. Νοέμβριος 2024-Απρίλιος 2027

Συμμετοχή ως Επιστημονικά Υπεύθυνη στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα WARM (Σχέδιο 2024-1-EL01-KA220-ADU-000256897 – «Promoting Wellness and Resilience in eco-Anxiety»), χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+, για το Πάντειο Παν/μιο (leader of the project). Το πρόγραμμα WARM στοχεύει στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας, της συναισθηματικής ανθεκτικότητας και της αυτοφροντίδας μέσω πρακτικών ενσυνειδητότητας και ψυχοεκπαίδευσης, απευθυνόμενο σε εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και εκπαιδευόμενους σε εκπαιδευτικά και κοινοτικά πλαίσια. Στο πλαίσιο του έργου αναπτύχθηκαν εκπαιδευτικά εργαλεία, βιωματικά εργαστήρια και υλικό κατάρτισης με στόχο τη διαχείριση του στρες, τη συναισθηματική ρύθμιση και την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας, μέσα από διακρατική συνεργασία ευρωπαϊκών φορέων.

2. Δεκέμβριος 2020- Δεκέμβριος 2023

Συμμετοχή ως Υπεύθυνη Συντονισμού, Ερευνήτρια και Εκπαιδύτρια στο Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα «VRAILEXIA - Partnering Outside the Box: Digital and Artificial Intelligence Integrated Tools to Support Higher Education Students with Dyslexia» (χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+) ως μέλος της ομάδας του Παντείου Παν/μίου. Το πρόγραμμα αυτό στοχεύει στην καλύτερη ενσωμάτωση των φοιτητών με δυσλεξία στο Πανεπιστήμιο και την αγορά εργασίας με τη χρήση της τεχνολογίας της εικονικής πραγματικότητας και της τεχνητής νοημοσύνης. (AGREEMENT n. 2020-1-IT02-KA203- 080006, <https://vrailexia.eu>).

3. Δεκέμβριος 2022- Δεκέμβριος 2025

Συμμετοχή ως Υπεύθυνη Συντονισμού, Ερευνήτρια και Εκπαιδύτρια στο Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα “Switch off: supporting worker's wellbeing during remote work”. Το Switch off έχει στόχο να βοηθήσει τα στελέχη και τους εκπαιδευτές επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης να αποκτήσουν τις κατάλληλες ικανότητες και γνώσεις σχετικά με τον τρόπο διευκόλυνσης και προώθησης της ανάκαμψης στο χώρο εργασίας και να βοηθήσει τους τηλεργαζόμενους να αποσυνδεθούν από την εργασία και να αποκαταστήσουν τους προσωπικούς τους πόρους. (AGREEMENT n. 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734)

4. Δεκέμβριος 2022- Δεκέμβριος 2024

Συμμετοχή ως Ερευνήτρια και Εκπαιδύτρια στο Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα “Positive Academy” Training for Mental Health Professionals based on Positive Psychology Methodologies. Το Positive Academy έχει στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των επαγγελματιών ψυχικής υγείας μέσω των αρχών της θετικής ψυχολογίας και τις εφαρμογές της στην εκπαίδευση ενηλίκων. (AGREEMENT n. 2021-1-BE01-KA220-VET-000028004)

5. Δεκέμβριος 2020 – Δεκέμβριος 2022:

Συμμετοχή ως Ερευνήτρια και Εκπαιδύτρια στο Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα OVERCOME “Positive Career Guidance for Low Skilled Adults” (χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+). Το OVERCOME έχει στόχο να αναπτύξει τις δεξιότητες των ενηλίκων με χαμηλή εξειδίκευση και να υποστηρίξει την ένταξή τους στην αγορά εργασίας και στην κοινωνία, ενισχύοντας τόσο τις επαγγελματικές δεξιότητές τους, όσο και τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά τους (<https://www.overcome-project.com/>)

6. Ιανουάριος 2018 – Ιανουάριος 2020:

Συμμετοχή Υπεύθυνη Συντονισμού, Ερευνήτρια και Εκπαιδύτρια στο Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα SAFER-Systematic Approaches for Equality of gender (χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ-European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)) σε συνεργασία με

επιστημονικούς φορείς από Κύπρο, Ιρλανδία, Ιταλία και Λιθουανία με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού σε θέματα έμφυλης βίας και την δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού για την μετάδοση τέτοιων ζητημάτων σε σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. (2018 776970-REC-VAW-AG-2016/REC-VAW-AG-2016-02, <http://gendersafer.eu>).

7. Δεκέμβριος 2017 – Δεκέμβριος 2019:

Συμμετοχή ως Ερευνήτρια και Εκπαιδύτρια στο Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα SUCCESS - Strategies to Utilise and Cultivate positive Characteristics & Employability Skills in Schools (χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+) σε συνεργασία με επιστημονικούς φορείς από την Ευρώπη με στόχο την εφαρμογή των αρχών, μεθόδων και τεχνικών της Θετικής Ψυχολογίας, στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων για την Απασχολησιμότητα σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες. (PROJECT NO. 2017-1-LT01- -KA201- 035247, <https://www.successlearning.eu>).

8. Σεπτέμβριος 2016 – Σεπτέμβριος 2018:

Συμμετοχή ως Ερευνήτρια και Εκπαιδύτρια στο Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα HOPEs: Ευτυχία, Αισιοδοξία, Θετικότητα και Ήθος στα σχολεία (χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+) σε συνεργασία με επιστημονικούς φορείς από Κύπρο, Ιρλανδία και Μάλτα με στόχο την ανάπτυξη και υλοποίηση νέων προσεγγίσεων στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ενισχύοντας τους εκπαιδευτικούς στην προσπάθειά τους να εγκλιματιστούν στις σύγχρονες τάσεις και να αναπτυχθούν επαγγελματικά και προσωπικά (Project Number: 2016-1-CY01-KA201-017354, <http://hopeschools.eu>).

9. Ιανουάριος 2016 – Μάρτιος 2017:

Συμμετοχή ως Ερευνήτρια και Εκπαιδύτρια στο Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα EAGLES – Empowering and Activating the young Generation through the Learning of Employability skills (χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+) σε συνεργασία με επιστημονικούς φορείς από την Ιρλανδία, την Ιταλία και την Κύπρο με στόχο την καταπολέμηση της ανεργίας των νέων μέσω της ανάπτυξης σημαντικών επαγγελματικών δεξιοτήτων και θετικών ατομικών χαρακτηριστικών, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα, η αισιοδοξία, η αυτοεκτίμηση και η βίωση θετικών συναισθημάτων.

9.2. Εθνικά προγράμματα με χρηματοδότηση

1. 2020 – Σήμερα:

Dove Self-Esteem Project - «Νιώθω αυτοπεποίθηση»: Δημιουργία εκπαιδευτικού προγράμματος σε συνεργασία με την Unilever για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των νέων, εγκεκριμένου από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. Εκπαίδευση και εποπτεία εκπαιδευτικών για την εφαρμογή του προγράμματος στην σχολική τάξη. Περισσότερες πληροφορίες εδώ: <https://www.dove.com/gr/dove-self-esteem-project.html>

2. 2020 – 2024:

Διευρύνω: Πιλοτικές δράσεις προώθησης στήριξης και παρακολούθησης της κοινωνικοποίησης και της ένταξης των περιθωριοποιημένων ομάδων του Δήμου Αιγάλεω.

Έργο: Συγγραφή και σχεδιασμός προγραμμάτων, εποπτεία και εκπαίδευση επαγγελματικών και συντονισμός δράσεων συμβουλευτικής, παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας, προγράμματα πρόληψης, ευαισθητοποίησης κοινότητας (π.χ. στην εκπαιδευτική κοινότητα).

<https://dievrynoaigaleo.gr/el/>

3. **2020 – 2024:**

Συμπράττω: Παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών ενημέρωσης και παροχής συμβουλών για την κατάλληλη προετοιμασία και την προώθηση των ευπαθών ομάδων που βρίσκονται σε εργασιακή ηλικία, καθώς και των νέων, στην απασχόληση στο Δήμο Αιγάλεω.

Έργο: Συγγραφή και σχεδιασμός προγραμμάτων, εποπτεία και εκπαίδευση επαγγελματικών και συντονισμός δράσεων συμβουλευτικής, παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας, προγράμματα πρόληψης, ευαισθητοποίησης κοινότητας (π.χ. στην εκπαιδευτική κοινότητα).

https://9i.aigaleo.gr/?page_id=1820

4. **2020 – 2024:**

Εντάσσω: Στόχος του προγράμματος είναι ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών που ανήκουν σε ευάλωτες και ειδικές ομάδες πληθυσμού και συγκεκριμένα σε: άτομα με αναπηρία και χρόνιες παθήσεις, ηλικιωμένους, οικογένειες και ανήλικα τέκνα.

Έργο: Συγγραφή και σχεδιασμός προγραμμάτων, εποπτεία και εκπαίδευση επαγγελματικών και συντονισμός δράσεων συμβουλευτικής, παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας, προγράμματα πρόληψης, ευαισθητοποίησης κοινότητας (π.χ. στην εκπαιδευτική κοινότητα).

<https://www.inclusion.aigaleo.gr/>

5. **2020 – 2024:**

Προνώ: το πρόγραμμα αποβλέπει στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών που ανήκουν σε ευάλωτες και ειδικές ομάδες. Περιλαμβάνει την κοινωνική στήριξη και προώθηση της κοινωνικής ένταξης των ευπαθών ομάδων με: υπηρεσίες στήριξης της οικογένειας, κοινωνικής φροντίδας και ανοιχτής ειδικής φροντίδας, ενήλικων, εφήβων και παιδιών, αγωγή ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο συστήματος (οικογένεια - σχολείο - κοινότητα), Υπηρεσίες Πρώιμης Παιδικής Παρέμβασης (ΠΠΠ).

Έργο: Συγγραφή και σχεδιασμός προγραμμάτων, εποπτεία και εκπαίδευση επαγγελματικών και συντονισμό δράσεων συμβουλευτικής, παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας, προγράμματα πρόληψης, ευαισθητοποίησης κοινότητας (π.χ. στην εκπαιδευτική κοινότητα).

<https://www.resilience.aigaleo.gr/>

6. **2021 - Σήμερα:**

Πανελλήνια Έρευνα για την Κλιματική Κρίση και την Επιδράσεις της στην Ψυχική Υγεία “Green Well-Being”, Μέλος Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Υπεύθυνος Καθηγητής: Αναστάσιος Σταλίκας

7. **Μάιος 2010 – Ιούνιος 2013:**

Συνεργάτης στο Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας του Εργομετρικού Κέντρου Αθλητικών Ερευνών (ΕΚΑΕ) στο ΟΑΚΑ. Υπεύθυνος Εργαστηρίου: Σταύρου Νεκτάριος, Αθλητικός Ψυχολόγος, Λέκτορας Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ, Παν/μιο Αθηνών

10. Συμμετοχή σε επιστημονικές ενώσεις και επαγγελματικούς συλλόγους

1. Μέλος της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας (ΕΛΨΕ) – Κλάδος Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Κλάδος Κλινικής Ψυχολογίας, Κλάδος Θετικής Ψυχολογίας
2. Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ)
3. Μέλος Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Συμβουλευτικής Ομηλίκων (Ε.ΣΥ.ΟΜ.)
4. Μέλος του Δικτύου Ψυχικής Υγείας
5. Μέλος του Δικτύου Επαγγελματιών της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ)
6. Μέλος του Εργαστηρίου Θετικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

11. Συμμετοχή σε μητρώα διδασκαλίας

- Μητρώο Κύριου Διδακτικού Προσωπικού του Εθνικού Κέντρου Δημόσιας Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης (ΕΚΔΔΑ) – Αριθμός Μητρώου: 023829
- Μητρώο Εκπαιδευτών ΚΕΔΙΒΙΜ Παντείου Πανεπιστημίου
- Μητρώο Διδασκόντων Κολλεγίων του Υπουργείου Παιδείας – Αριθμός Μητρώου: 116/2015
- Μητρώο Επαγγελματιών Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας
- Μέλος του Μητρώου Εκπαιδευτών Συμβουλευτικής Ομηλίκων της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Συμβουλευτικής Ομηλίκων
- Μέλος του Μητρώου Εκπαιδευτών του Κέντρου Δια Βίου Μάθησης του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου

12. Μέλος οργανωτικών επιτροπών και υποστήριξη σε συνέδρια και ημερίδες

Νοέμβριος 2023

Μέλος οργανωτικής επιτροπής του 8ου Πανελληνίου Συνεδρίου Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και του 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας της ΕΛΨΕ.

Οκτώβριος 2022

Μέλος οργανωτικής επιτροπής και Συντονίστρια Εθελοντών του 18^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Ψυχολογίας της ΕΛΨΕ.

Νοέμβριος 2016

Πρόεδρος οργανωτικής επιτροπής της 2η Ημερίδα Θετικής Ψυχολογίας: «Κρούσοι στην Κρίση: Η δύναμη των Θετικών Συναισθημάτων στην Ψυχολογική Ευεξία» που διοργάνωσε ο κλάδος θετικής ψυχολογίας της ΕΛΨΕ σε συνεργασία με το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών και την Ελληνική Εταιρία Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ).

Οκτώβριος 2011

Μέλος οργανωτικής επιτροπής της Διημερίδα Θετικής Ψυχολογίας «Θετική Ψυχολογία: Δύναμη στην κρίση». Οργάνωση: Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας.

Δεκέμβριος 2008

Μέλος οργανωτικής επιτροπής και γραμματειακή υποστήριξη 10^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας «Άσκηση και αθλητισμός στα παιδιά και τους εφήβους: Ψυχολογική προσέγγιση».

Απρίλιος 2006

Γραμματειακή υποστήριξη και εθελοντική εργασία στην διεξαγωγή του XI Annual Conference of the European Association for Counselling “Counselling in Europe: Theory, Research, Practice & Training”.